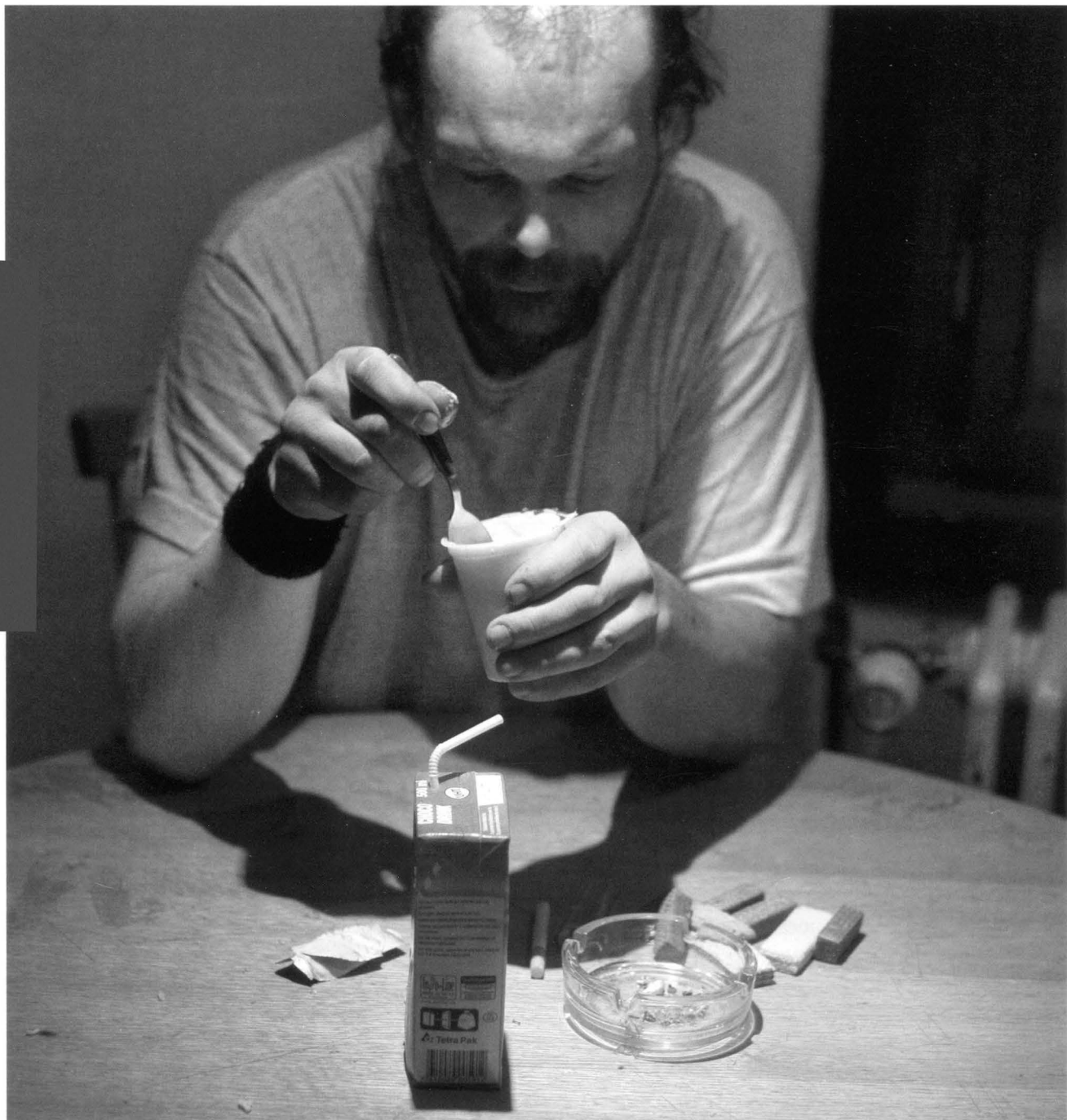


TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Ernährung und Armut in der Schweiz



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

- 4 **REPORT**
Gesunde Ernährung – nur für Reiche?
- 8 **SPEZIAL**
Billig abgeben statt wegschmeissen:
Dank Caritas und anderen Angeboten
kommen Menschen mit tiefem
Einkommen besser über die Runden
- 10 **ESSKULTUR**
Was ein «aufgerissener Bauch» mit
türkischen Leckereien zu tun hat
- 12 **DIDACTA**
Verpackungen: Was steht drauf?
1. Zutaten
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Caroline Bernet
- 15 **AKTUELL**
Wer häufig isst wird träge
- 16 **FOCUS**
Rhabarber: Was man mit den
Gemüestängeln alles anstellen kann
- 20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildungen
- 24 **VORSCHAU**
Der Blick auf die nächste TABULA-
Ausgabe

IMPRESSUM

TABULA: Offizielles Publikationsorgan
der Schweizerischen Gesellschaft für
Ernährung (SGE). Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Schwarztörstrasse 87,
3001 Bern, Telefon 031 385 00 00
SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8
E-Mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Redaktion: Monika Müller, Andreas
Baumgartner

Redaktionskommission: Marianne Botta
Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs,
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,
Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: Monika Müller, Andreas
Baumgartner

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Titelbild: Gaetan Bally/Keystone

Suppe und Brot



Ueli Mäder ist Professor für
Soziologie an der Universität
Basel und an der Hochschule
für Soziale Arbeit.

Die Gesundheit ist wichtig, beteuern viele. Sie bedeutet auch psychisches Wohl, wird uns aber nicht geschenkt. Wir müssen schon selbst etwas dafür tun; zum Beispiel mit einer bewussten Ernährung. Und mit anregenden Gesprächen beim Essen. Sie bringen mehr als moralische Aufrufe.

Für vier Fünftel der Schweizer Bevölkerung hat die Gesundheit einen hohen Stellenwert. Sie machen sich auch regelmässig Gedanken über ihre Essgewohnheiten. Bei den hohen Einkommen ist das ausgeprägter der Fall als bei den tiefen. Auch die Lebenserwartung steigt von der untersten zur obersten Einkommens-

gruppe kontinuierlich an. Sozial Benachteiligte haben eine deutlich höhere Sterblichkeit von Säuglingen, zudem eine zweimal höhere Mortalitätsrate durch Unfälle. Hinzu kommen die schlechte Ernährung, das Übergewicht und der Konsum von Fast Food. Sie sind in armen Familien stärker verbreitet als in reichen.

Nebst einer gesunden Ernährung ist auch die regelmässige sportliche Betätigung wichtig. Bei den untersten Einkommensgruppen ist der Anteil der Personen am höchsten, die keinen Sport betreiben (43%). Also fragt sich: Was tun? Die Antwort ist klar: reicher werden. Wir müssen die unteren Löhne anheben. Das hilft, genügt aber nicht. Denn auch Privilegierte haben ihre Sorgen und fragen, was eigentlich wichtig ist im Leben. Zudem können wir nicht so lange warten, bis alle finanziell besser gestellt sind.

Was heute und morgen schon möglich ist: Selbst die einfachste Suppe schmeckt besser, wenn wir sie langsam kosten und uns dabei gut miteinander unterhalten. Ja, es muss nicht immer Kaviar sein. Wir können auch Suppe und Brot geniessen. Aber das müssen wir uns alle merken.